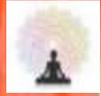


Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p> <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	 <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuel</p> <p>Yoga 11h - 12h Collectif limité</p> 	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>Sophrologie 11h - 12h Collectif limité</p> <p>Yoga 10h - 11h Collectif limité</p>
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
 <p>Réflexologie Plantaire 9h - 12h RDV individuels</p> <p>APA : 13h - 14h Collectif limité LUSIS SPORT</p> 	<p>Yoga 14h - 15h Collectif limité</p> <p>Sophrologie 15h - 16h Collectif limité</p> <p>Yoga 16h - 17h Collectif limité</p> 	 <p>Socio-esthétique : 9h - 12h Rdv individuels</p> <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p> 	 <p>Atelier cuisine 9h30 - 11h30 Collectif limité</p>	 <p>Réflexologie Plantaire 14h - 17h RDV individuels</p>
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	
 <p>Marche bâtons 13h - 14h Collectif limité</p> <p>Socio-esthétique : 14h - 17h Rdv individuels</p> 	 <p>Diététique 14h - 16h Collectif limité</p>	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	
Lundi 22		Jeudi 25	Vendredi 26	
<p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>		<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>Atelier Socio-esthétique : 14h30 - 16h Collectif</p>	<p>Permanence ERC 9h -12h RDV Individuels</p>
	Mardi 30	Mercredi 31	<p><i>Activités sans participation financière requise, sur inscriptions.</i> <i>Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h</i> <i>N'hésitez-pas à nous contacter :</i> <i>Espace Ressources Cancéres Arc-en-ciel :</i> <i>Rendez-vous et activités au Centre Social le Triangle au</i> <i>01 bis rue Edouard Branly - Laon</i> Secretariat.erc.arcenciel@appuisanteaisne.fr 07.63.71.84.37</p>	
	<p>Permanence ERC 14h -17h RDV Individuels</p>	 <p>Soutien psy 17h - 18h RDV individuels Avec Mme Duplessi</p>		



Socio-esthétique : Profitez des conseils et des soins lors de séances individuelles sur RV : modelage, maquillage, soin des mains, du visage, réflexologie plantaire... ou en ateliers collectifs thématiques pour vous apporter confort et bien être.

Sonothérapie : Rejoignez le groupe et apprenez à contrôler votre respiration afin de vous détendre, vous relaxer et ainsi mieux gérer votre stress, vos douleurs, et libérer vos tensions.



Activité Physique adaptée (APA), marche nordique, Yoga :



Redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme. Testez la marche bâtons aux abords du centre social Le Triangle.



Diététique : Recevez les conseils de Ludovic, notre diététicien, et retrouvez le plaisir de cuisiner et de manger en participant à nos ateliers cuisine.

Cafés infos : Participez aux pauses détente « café infos conseils » : vos droits et démarches sociales, votre retour à l'emploi, des thèmes de santé (aromathérapie, huiles essentielles, etc...) seront abordés avec vous en toute convivialité.



Groupes d'échange : Venez rencontrer des personnes qui, comme vous, ont été confrontées à la maladie.

Accompagnement : Accompagnement social individuel et/ou familial pour vous aider dans vos démarches et accompagner votre projet professionnel, sur RV.

Soutien psychologique individuel et/ou familial pour vous aider à faire face aux difficultés que vous rencontrez pendant et après la maladie, sur RV.



Arc en ciel

Antenne de LAON

Juillet 2024

Activités proposées

pour les personnes atteintes de cancer, et leur entourage

SUR INSCRIPTION :

Tél. : 07.63.71.84.37

Financées par :

